

熱中症異常警報発令中

なぜ熱中症はおこるの？

人の体は暑さを感じると、皮膚に血液を多く流したり、汗を出して体温を下げています。

血液には熱を運ぶ役割があり、皮膚を流れる血管を通る時に熱を外に出しています。

汗は体から蒸発する時に体の熱も一緒に放出しています。

これで人は体温を一定に保っているわけです。

しかし、気温が高い状態が長く続くと、大量に発汗して水分や塩分が失われ、血液中の水分を奪い、汗が出なくなったり臓器に流れる血流量に影響を与えます。

また、湿度が高いと、汗が蒸発せず皮膚の表面にたまり、熱がこもったままになることがあります。

こうしたことによって、熱中症の症状を引き起こされています。



熱中症の対策

- (1) 涼しい場所に移し、衣服をゆるめてリラックスさせる
- (2) 首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
- (3) 顔が赤いときは頭を高く、青白ければ足を高くして寝かせる
- (4) 意識があり、嘔吐がなければ水分補給させる
- (5) 皮膚が熱ければ、風を送ったり熱い部分にぬれタオルを当てる
- (6) 皮膚が冷たければぬれタオルをしぼり冷たい部分をマッサージ
- (7) 意識がなかったり、急に体温が上がったらすぐ救急車を呼ぶ

自宅でも熱中症はおこる！！

熱中症といえば、外をイメージする人も多いと思いますが、実際は、緊急搬送された人のうち、自宅での発症が最も多かったそうです。

その理由としては2つ。

1. 住宅の密閉性

今の住宅は密閉性が高く風通しが悪く、窓を閉め切り冷房を使わないと、室内は外気温以上に上がること。

2. 高齢化

体温の調節機能が衰え熱中症になりやすい高齢者が室内にいる割合が高くなったこと。



どうやって防ぐ熱中症

熱中症を予防するには、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を取ることが大事です。

多くの方がのどがかわいてから水分を補給したら良いと考えがちです。

しかし、喉が渇いてからでは水分が失われすぎているということがあるようです。

そのため、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

★エアコン

室温28度、湿度70%を超えたらエアコンを使いましょう。

★高齢者が周りにいる方は周囲のサポートが必要

高齢者は、主に加齢による体の衰えが原因で、熱中症になりやすいようです。

それは、気温の上昇に鈍感になり、脱水症状が始まって自分でも体の異変に気付きにくくなっています。

そのため、家族や周囲の人も異変に察知しにくく、救急搬送されるまで異変が分からないことも多いようです。

高齢者が周りにいる方は周囲の方による事前のサポートが必要になってきます。

また、高血圧や糖尿病など持病がある人も重症化しやすいので、注意してください。



